Pozdravljeni učenci,

pošiljam navodila za neobvezni izbirni predmet šport. Do naslednje srede preglejte tekst o ogrevanju pred vadbo  ter vrstah gimnastičnih vaj. Ker je lepo, čeprav vetrovno vreme pojdite tudi na sprehode v naravo, seveda v skladu z navodili ki veljajo v času epidemije.

lp in ostanite zdravi

OGREVANJE PRED VADBO

**OGREVANJE PRED VADBO ALI TEKMO**

Pred vsakim zahtevnejšim telesnim naporom je treba organizem postopno ogreti, če želimo, da bo deloval najbolj učinkovito, in če želimo zmanjšati verjetnost poškodbe. Pojma ogrevanja pa ne smemo povezovati z visoko temperaturo ozračja. Gre za fiziološki pojem ogrevanja. Kaj se dogaja v mišicah?

Z lažjo telesno dejavnostjo (hitrejša hoja, lahkoten tek ...) se poveča srčni utrip in kri po ožilju hitreje teče. Ker je kri prevozno sredstvo za gorivo (hranilne snovi) in kisik, pride s hitrejšim pretokom v organe več kisika in goriva, proizvodnja energije se poveča in storilnost je lahko višja. Ko se gibljemo, nam postane vse topleje, saj se telesna temperatura malenkostno poviša. Pri višji telesni temperaturi potekajo kemični procesi v mišici hitreje, zmanjša se trenje med mišičnimi vlakni v delujočih mišicah, sklepne ovojnice in vezi so manj izpostavljene poškodbam.

Z ogrevanjem se človeško telo pripravimo na višjo storilnost.

Ogrevanje mora biti še prav temeljito pred tekmovanjem, ko je treba dati vse od sebe. Zato je treba ogrevanje končati le nekaj minut pred tekmo. Ogrevanje poteka postopoma in sicer se običajno ogrevamo z gimnastičnimi vajami, ki se delijo na splošni in specialni del. Optimalni čas ogrevanja je od 15 do 20 minut. Da se ne ohladimo, se moramo ogrniti s toplim oblačilom in počakati na nastop.

**GIMNASTIČNE VAJE SESTAVLJAJO**

RAZTEZNE GIMNASTIČNE VAJE

Uporabljamo jih v prvem delu splošnega ogrevanja. Z njimi spodbudimo delovanje mišic, sklepov in sklepnih ovojnic. Izvedba: kroženje z rokami, odklon telesa, kroženje z boki, predklon telesa, predklon telesa v razkoraku, izpadni korak, raztezanje sprednje stegenske mišice, ipd.

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

Uporabljamo jih v drugem delu splošnega ogrevanja. Te vaje so namenjene krepitvi posameznih mišic in mišičnih skupin. Izvajamo jih v več ponovitvah, da dosežemo sproščanje toplote in s tem učinkovitejše delovanje mišic. Izvedba: dvigovanje trupa, počepi, sklece, hrbtne sklece, dvigovanje nog leže, ipd.

SPROSTILNE GIMNASTIČNE VAJE

Uporabljamo jih v zadnjem delu ogrevanja. Cilj je zmanjšati napetost v mišicah in ohraniti delovno sposobnost pri krčenju in raztezanju. Izvedba: stresanje, ipd.

Da dosežemo ustrezno stanje pripravljenosti je potrebno izvesti vsaj 10 do 12 ponovitev vsake raztezne vaje.